
Subject: Eiweiß und Haarausfall

Posted by [frühaufsteher78](#) on Thu, 17 May 2007 08:19:45 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Moin allerseits,

ich weiß, das Thema hatten wir auch schon ein paar Mal, aber eine richtige klare Antwort darauf gabs glaube ich nicht.

Also ich kann bestätigen, sobald ich zusätzlich Proteinshakes nehme, wird mein Haarausfall stärker. Gibts da eine Begründung dafür?

Ich hab hier auch mal ein Link (ja, ich weiß, Edeka kann man nicht vertrauen, ist auch nicht wissenschaftlich....):

http://www.edeka.de/EDEKA/Content/DE/ForYou/EssenWohlfuehlen/Ernaehrungstipps/Vitalstoffe/Ernaehrungstipp_51_2002.jsp

Wie seht ihr das?

Subject: Re: Eiweiß und Haarausfall

Posted by [stef84](#) on Thu, 17 May 2007 09:40:24 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also das kann ich mir eigentlich nicht vorstellen. Haare bestehen doch aus Eiweiß. Als Unwissender würde ich sagen, besser zu viel Baustoff als zu wenig!

Da ich etwas Bodybuilding mache, nehme ich täglich Eiweißshakes zu mir. Bei intensivem Training oder in der Massephase manchmal sogar 2 pro Tag.

Ich kann das mit dem Mehrhaarsausfall nicht bestätigen! Ich merke jedenfalls nicht.

Aber würde mich auch interesssieren, ob es so sein könnte!

Aber wie gesagt, ich würde sagen (hab aber nicht wirklich Ahnung) es schadet nicht. Eher im Gegenteil!

Aber in dem Artile steht ja auch nur "bei viel zu viel Eiweiß". Und mit einem Shake pro Tag wird man auch nicht über 1,5g/kg und Tag kommen. Was hat so ein Shake? 25g?

Subject: Re: Eiweiß und Haarausfall

Posted by [e-Man](#) on Thu, 17 May 2007 09:44:57 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe da eine klare nicht-wissenschaftliche Meinung zu:

Eiweiß/Amino/Protein-Einnahme bringt im schlimmsten Fall keinen Effekt, aber sicherlich keine Verschlechterung des Haarzustands.

Im besten Fall allerdings regst Du Deine Hormonproduktion damit an und noch 1000 andere wichtige Funktionen in Deinem Körper. Der HGH-Spiegel wird auf ein gesundes Maß angehoben.

Subject: Re: Eiweiß und Haarausfall
Posted by [e-Man](#) on Thu, 17 May 2007 09:50:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jetzt habe ich erst den Artikel gelesen ... Ich glaube, diese Aussage "Zuviel Eiweiß schadet" ist auf ein Missverständnis zurückzuführen: "Viel Eiweiß" lautete in den 70/80er die Devise, was viele gleichgesetzt haben mit dem Verzehr von viel Fleisch. Das, was daran krank gemacht hat war das Fett, nicht aber das Eiweiß. Ich höre und lese die Geschichte schon zum x-ten Mal ... Meiner Meinung nach ist diese "Viel Eiweiß macht krank"-Geschichte ein Mythos.

Subject: Re: Eiweiß und Haarausfall
Posted by [frühaufsteher78](#) on Thu, 17 May 2007 14:22:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab das aber auch nur, wenn ich mir Shakes reinpfeife. Wenn ich meinen Eiweißbedarf andersweitig decke habe ich das Problem nicht.
Evtl. sinds auch einfach zusätzliche Stoffe in dem Eiweißpulver.

Subject: Re: Eiweiß und Haarausfall
Posted by [Anais8](#) on Sat, 19 May 2007 12:06:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hochinteressant,
da überlege ich doch glatt, ob ich vielleicht zu viel Eiweiß zu mir nehme(Ich habe immer wieder Akne, HA, Cellulite und ab und an Sodbrennen.)
Aber ehrlich gesagt sind diese Symptome so vielfältig und Mio. von Menschen haben einen oder mehrere oder auch alle dieser Symptome und ich glaube nicht, dass alle zuviel Eiweiß zu sich nehmen.
Über 80 % der Frauen haben Cellulite,eigentlich müsste der Artikel wirklich total veraltet sein und sicherlich hat ihn nicht die Ernährungsexpertin verfasst.
Aber so fängt man tatsächlich an zu überlegen,ob die Ernährung richtig ist.

Subject: Re: Eiweiß und Haarausfall
Posted by [turbo-d](#) on Wed, 30 May 2007 10:00:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich kann euch wirklich beruhigen.

ich mache jetzt schon seit 12 jahren kraftsport und nehme täglich unengen an eiweiss zu mir in form von shakes, protein pfannekuchen, fleisch etc.

ich kann nur sagen dass das eiweiss ansich keinen einfluss auf den ha hat, eher im gegenteil. allerdings gibt es eiweissprodukte die ich nicht vertrage bzw dadurch auch mein kopfhautjuchen stärker wird. besonders ist mir das bei dem bms pro eiweisspulver aufgefallen. sobald ich nur einen shake davon trinke fängt meine kopfhaut ca. eine stunde danach an zu jucken.

ich würde empfehlen eiweisspräparate ohne zusätze wie irgendwelche vitaminmischungen zu nehmen. das on whey z.b ist sehr gut, wer es billiger haben möchte kann auch das powerman whey nehmen, das ist auch reines protein ohne zusätze.

ich habe mitte letzten jahres angefangen 10g glutamin+5g arginin+2g kre-alkalyn+zma zu nehmen. seit dem ist mein ha etwas besser geworden.

ich muss dazu sagen das ich seit 8 jahren an alopezie leide und meinen status mit fin+terzolin bis jetzt zufriedenstellend halten konnte.

Subject: Re: Eiweiß und Haarausfall

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 30 May 2007 11:20:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was ich nicht verstehe ist, warum immer nur über Eiweiß und Fett geschimpft wird. Nie über Kohlenhydrate!

Dabei ist der Körper sowohl auf Eiweiß als auch auf Fett dringend angewiesen. Es ist Lebensnotwendig.

Auf Kohlenhydrate kann der Körper verzichten. Die braucht er nicht unbedingt.

Subject: Re: Eiweiß und Haarausfall

Posted by [guggi](#) on Thu, 07 Jun 2007 21:34:53 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Woher hast du den Krampf??

Da bin ich mal gespannt, wie lange dein Hirn ohne Glucose durchhält!

Subject: Re: Eiweiß und Haarausfall

Posted by [stef84](#) on Fri, 08 Jun 2007 13:02:06 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mit, 30 Mai 2007 13:20Was ich nicht verstehe ist, warum immer nur über Eiweiß und Fett geschimpft wird. Nie über Kohlenhydrate!

Dabei ist der Körper sowohl auf Eiweiß als auch auf Fett dringend angewiesen. Es ist Lebensnotwendig.

Auf Kohlenhydrate kann der Körper verzichten. Die braucht er nicht unbedingt.

Auf Kohlenhydrate kannst du genausowenig verzichten, wie auf Eiweiß und Fett! Alle drei sind lebenswichtig und lösen sicher keine AGA aus!!!

Subject: Re: Eiweiß und Haarausfall

Posted by [endton](#) on Wed, 13 Jun 2007 06:30:48 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

doch du kannst auf kohlenhydrate verzichten, dein Körper kann Glucose auch über die beta oxidation von fettsäuren und das entstehende acetyl-coa herstellen...

Subject: Re: Eiweiß und Haarausfall

Posted by [stef84](#) on Wed, 13 Jun 2007 12:48:58 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

endton schrieb am Mit, 13 Juni 2007 08:30 doch du kannst auf kohlenhydrate verzichten, dein Körper kann Glucose auch über die beta oxidation von fettsäuren und das entstehende acetyl-coa herstellen...

Das ist sicher unglaublich gesund auf Dauer...

Subject: Re: Eiweiß und Haarausfall

Posted by [turbo-d](#) on Wed, 13 Jun 2007 12:53:03 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

auch bekannt als low carb diat bzw ketose..is echt der grösste scheiss!!

Subject: Re: Eiweiß und Haarausfall

Posted by [Shoo](#) on Wed, 13 Jun 2007 15:43:50 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

turbo-d schrieb am Mit, 13 Juni 2007 14:53 auch bekannt als low carb diat bzw ketose..is echt der grösste scheiss!!

Wieso größter scheiss ? Bin recht gut gefahren mit einer low carb diät ...

Subject: Re: Eiweiß und Haarausfall

Posted by [endton](#) on Wed, 13 Jun 2007 15:59:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich meine ja nur das es geht und man nicht unbedingt auf Kohlenhydrate in rodukten angewiesen ist. Obs gesund ist oder nicht muss ein Arzt beurteilen!!!

Subject: Re: Eiweiß und Haarausfall

Posted by [Observer](#) on Thu, 14 Jun 2007 13:34:51 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Mädels!

Ich klinke mich mal kurz in die Diskussion zu Fette, Kohlenhydraten und Eiweißen ein.

Es ist wissenschaftlich und auch beobachtungstechnisch falsch!, einen Stoff hervorzuheben und die anderen zu verteufeln. Es ist ja so, dass wir auf alle 3 Stoffe angewiesen sind.

Worauf es wirklich ankommt, ist, dass man seine Ernährung seinem Lebensstil anpasst. Wenn jemand viel Kraftsport macht, dann ist es richtig und gut, wenn er auch viel Eiweiß zu sich nimmt. Wenn jemand nur zuhause vor dem PC sitzt, dann wird ihm eine eiweißreiche Ernährung auf die Dauer krank machen. Beobachtungen zu den Essgewohnheiten auf Kreta haben gezeigt, dass diese Menschen sehr alt werden und das dort viel Fett gegessen wird und plötzlich kam der Kretahype. Alle wollten nur Olivenöl, weil ja so gesund. Was man dabei jedoch vergessen hatte, war, dass diese Kretaner, meist Bauern, den ganzen Tag hart arbeiten und Fett der beste Energielieferant ist den es gibt. Also, eine fettreiche Ernährung wird für den Schwerarbeiter gut sein, für den 24-Stunden-Sesselpupser aber sicherlich nicht! Die Ernährung auf Sardinien z.B. ist sehr Fett- und Fleischreich, trotzdem werden auch hier die Menschen Uralt, denn auch hier wird körperlich schwer gearbeitet.

Die andere Wahrheit ist, dass man die Produkte möglichst unverarbeitet verbrauchen sollte. Jeder, und hier spreche ich die Beobachtungsgabe an, kann bestimmt bestätigen, dass man von Süßigkeiten Zahnschmerzen bekommt, wenn man empfindliche Zähne hat. Zu diesen Effekt kommt es aber nicht, oder nur in einem sehr geringen Masse , wenn man z.B. Honig oder eine Banane isst. Warum nicht? Nun ja, diese Lebensmittel sind Naturbelassen und ihnen wurden nicht, wie dem normalen Zucker, die Mineralien entzogen. Folglich sind Sie nicht so aggressiv wie der normale Zucker, der mit den Mineralien in den Zähnen reagiert und diese herauslöst.

Ich habe seit 3 Jahren keine neue Füllung mehr bekommen (vor ca. 4 Jahren meine Ernährung umgestellt), vorher wurde bei jedem Zahnarztbesuch gebohrt.

Die 3 Wahrheit ist, dass das was für mich gut ist, noch lange nicht auch für dich gut sein wird. Ich z.B. habe gemerkt, dass sich bei mir der Haarausfall durch das Trinken von grünen Tee verstärkt hatte. Studien aber sagen genau das Gegenteil. Egal, ich trinke keinen Grüntee mehr, pfeife mir jeden Tag 25 mg Eisen rein und mein Haarausfall ist seit einem Jahr gestoppt und die Haare die ich noch habe sind viel dicker und dunkler geworden.

Zusammenfassend kann man sagen, dass die Ernährung vom Lebensstil abhängig, körperliche Betätigung aber trotzdem enorm wichtig ist. Desweiteren sollte man möglichst naturbelassene Stoffe zu sich nehmen und mehr auf sein Inneres hören als auf Studien.

Gruß Obs

Subject: Re: Eiweiß und Haarausfall

Posted by [fuselkopf](#) on Thu, 14 Jun 2007 14:09:11 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Observer schrieb am Don, 14 Juni 2007 15:34Hallo Mädels!

Ich klinge mich mal kurz in die Diskussion zu Fette, Kohlenhydraten und Eiweißen ein.

Es ist wissenschaftlich und auch beobachtungstechnisch falsch!, einen Stoff hervorzuheben und die anderen zu verteufeln. Es ist ja so, dass wir auf alle 3 Stoffe angewiesen sind.

Worauf es wirklich ankommt, ist, dass man seine Ernährung seinem Lebensstil anpasst. Wenn jemand viel Kraftsport macht, dann ist es richtig und gut, wenn er auch viel Eiweiß zu sich nimmt. Wenn jemand nur zuhause vor dem PC sitzt, dann wird ihm eine eiweißreiche Ernährung auf die Dauer krank machen. Beobachtungen zu den Essgewohnheiten auf Kreta haben gezeigt, dass diese Menschen sehr alt werden und das dort viel Fett gegessen wird und plötzlich kam der Kretahype. Alle wollten nur Olivenöl, weil ja so gesund. Was man dabei jedoch vergessen hatte, war, dass diese Kretaner, meist Bauern, den ganzen Tag hart arbeiten und Fett der beste Energielieferant ist den es gibt. Also, eine fettreiche Ernährung wird für den Schwerarbeiter gut sein, für den 24-Stunden-Sesselpupser aber sicherlich nicht! Die Ernährung auf Sardinien z.B. ist sehr Fett- und Fleischreich, trotzdem werden auch hier die Menschen Uralt, denn auch hier wird körperlich schwer gearbeitet.

Die andere Wahrheit ist, dass man die Produkte möglichst unverarbeitet verbrauchen sollte. Jeder, und hier spreche ich die Beobachtungsgabe an, kann bestimmt bestätigen, dass man von Süßigkeiten Zahnschmerzen bekommt, wenn man empfindliche Zähne hat. Zu diesen Effekt kommt es aber nicht, oder nur in einer sehr geringen Masse, wenn man z.B. Honig oder eine Banane isst. Warum nicht? Nun ja, diese Lebensmittel sind naturbelassen und ihnen wurden nicht, wie dem normalen Zucker, die Mineralien entzogen. Folglich sind Sie nicht so aggressiv wie der normale Zucker, der mit den Mineralien in den Zähnen reagiert und diese herauslöst.

Ich habe seit 3 Jahren keine neue Füllung mehr bekommen (vor ca. 4 Jahren meine Ernährung umgestellt), vorher wurde bei jedem Zahnarztbesuch gebohrt.

Die 3. Wahrheit ist, dass das was für mich gut ist, noch lange nicht auch für dich gut sein wird. Ich z.B. habe gemerkt, dass sich bei mir der Haarausfall durch das Trinken von grünem Tee verstärkt hatte. Studien aber sagen genau das Gegenteil. Egal, ich trinke keinen Grüntee mehr, pfeife mir jeden Tag 25 mg Eisen rein und mein Haarausfall ist seit einem Jahr gestoppt und die Haare die ich noch habe sind viel dicker und dunkler geworden.

Zusammenfassend kann man sagen, dass die Ernährung vom Lebensstil abhängig, körperliche Betätigung aber trotzdem enorm wichtig ist. Desweiteren sollte man möglichst

naturbelassene Stoffe zu sich nehmen und mehr auf sein Inneres hören als auf Studien.

Gruß Obs

Subject: Re: Eiweiß und Haarausfall

Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 15 Jun 2007 20:39:22 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fuselkopf schrieb am Don, 14 Juni 2007 16:09Observer schrieb am Don, 14 Juni 2007 15:34Hallo Mädels!

Ich klinge mich mal kurz in die Diskussion zu Fette, Kohlenhydraten und Eiweißen ein.

Es ist wissenschaftlich und auch beobachtungstechnisch falsch!, einen Stoff hervorzuheben und die anderen zu verteufeln. Es ist ja so, dass wir auf alle 3 Stoffe angewiesen sind.

Worauf es wirklich ankommt, ist, dass man seine Ernährung seinem Lebensstil anpasst. Wenn jemand viel Kraftsport macht, dann ist es richtig und gut, wenn er auch viel Eiweiß zu sich nimmt. Wenn jemand nur zuhause vor dem PC sitzt, dann wird ihm eine eiweißreiche Ernährung auf die Dauer krank machen. Beobachtungen zu den Essgewohnheiten auf Kreta haben gezeigt, dass diese Menschen sehr alt werden und das dort viel Fett gegessen wird und plötzlich kam der Kretahype. Alle wollten nur Olivenöl, weil ja so gesund. Was man dabei jedoch vergessen hatte, war, dass diese Kretaner, meist Bauern, den ganzen Tag hart arbeiten und Fett der beste Energielieferant ist den es gibt. Also, eine fettreiche Ernährung wird für den Schwerarbeiter gut sein, für den 24-Stunden-Sesselpupser aber sicherlich nicht!

Die Ernährung auf Sardinien z.B. ist sehr Fett- und Fleischreich, trotzdem werden auch hier die Menschen Uralt, denn auch hier wird körperlich schwer gearbeitet.

Die andere Wahrheit ist, dass man die Produkte möglichst unverarbeitet verbrauchen sollte. Jeder, und hier spreche ich die Beobachtungsgabe an, kann bestimmt bestätigen, dass man von Süßigkeiten Zahnschmerzen bekommt, wenn man empfindliche Zähne hat. Zu diesen Effekt kommt es aber nicht, oder nur in einer sehr geringen Masse, wenn man z.B. Honig oder eine Banane isst. Warum nicht? Nun ja, diese Lebensmittel sind naturbelassen und ihnen wurden nicht, wie dem normalen Zucker, die Mineralien entzogen. Folglich sind Sie nicht so aggressiv wie der normale Zucker, der mit den Mineralien in den Zähnen reagiert und diese herauslöst.

Ich habe seit 3 Jahren keine neue Füllung mehr bekommen (vor ca. 4 Jahren meine Ernährung umgestellt), vorher wurde bei jedem Zahnarztbesuch gebohrt.

Die 3. Wahrheit ist, dass das was für mich gut ist, noch lange nicht auch für dich gut sein wird. Ich z.B. habe gemerkt, dass sich bei mir der Haarausfall durch das Trinken von grünem Tee verstärkt hatte. Studien aber sagen genau das Gegenteil. Egal, ich trinke keinen Grüntee mehr, pfeife mir jeden Tag 25 mg Eisen rein und mein Haarausfall ist seit einem Jahr gestoppt und die Haare die ich noch habe sind viel dicker und dunkler geworden.

Zusammenfassend kann man sagen, dass die Ernährung vom Lebensstil abhängig, körperliche Betätigung aber trotzdem enorm wichtig ist. Desweiteren sollte man möglichst naturbelassene Stoffe zu sich nehmen und mehr auf sein Inneres hören als auf Studien.

Gruß Obs